

BF3 route et cyclo-cross à Poitiers Du 12 au 17 avril 2010



Debout de gauche à droite : Jacques Suire – Sébastien Jory – Aymeric Faure – Camille Coualan – David Lehoux – Louis Gleyze – Frédéric Sorbet – Steven Laurent – Damien Delomme – Jonas Dupuis – Emmanuel Legros.

Assis de gauche à droite : Jean Paul Lagar – Damien Bournand – Luc Trichot – Philippe Blevin

15 stagiaires ont suivi la formation initiale du BF3 qui s'est déroulé du 12 au 17 avril. C'est sous un soleil printanier que s'est déroulée cette semaine au CREPS de Poitiers. Ceci permis de réaliser 3 entraînements sur route, (découverte des intensités ESIE, PMA et force-endurance) dans de très bonnes conditions. Le reste de la semaine était rythmée par des interventions théoriques, des travaux de groupe, des jeux de rôle, un peu d'exercice de musculation sans charge et de gainage.



Les 15 stagiaires présents ont tous obtenus une note supérieure à 10/20 à l'examen écrit. Ils vont donc pouvoir dès à présent réaliser un stage pratique sous la responsabilité de leur CTS. A l'issue de ce stage ils pourront obtenir leur BF3 option route/cyclo-cross.